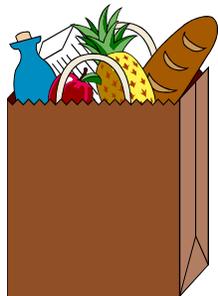


¿NO PUEDE COMPRAR FRUTAS Y VEGETALES PARA SU FAMILIA?

¡Usted PUEDE tener bocadillos saludables para su familia que son baratos!

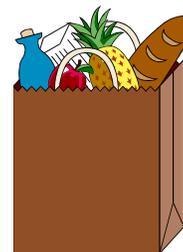
VAMOS A COMPARAR 2 BOLSAS DE COMIDA:



BOLSA # 1

Llena de una variedad de comida deliciosa de alta calidad con nutrientes, vitaminas y minerales para una mejor salud.

18 ARTÍCULOS PRECIO TOTAL \$ 42



BOLSA # 2

Con mucha grasa saturada, sal y azúcar, los cuales tienen efectos negativos para su salud.

14 ARTÍCULOS PRECIO TOTAL \$42

- 3 libras de manzanas
- 1 bolsa de zanahorias chiquitas (*baby*)
- 1 manojo de apio
- 2 libras de uvas
- 2 libras de plátanos
- 8 onzas de queso *Kraft Monterey Jack* grasa reducida
- 1 paquete de trozos (*string*) de queso *Precious*
- 1 paquete de tortillas de trigo integral *Canteca*
- 1 paquete de *bagels* de trigo integral *Western Bagel*
- 1 paquete de granola *Back to Nature*
- 64 onzas de jugo de manzana *Mott's*
- 1 frasco de mantequilla de cacahuete *Skippy*
- 1 caja de cereal *Best Yet Honey Nut Toasted Oats* (cereal de hojuelas de nuez tostadas con miel)
- ½ galón de leche 1%
- 4 botes pequeños de yogurt *Dannon light & fit*
- 8 onzas de queso crema *Philadelphia* sin grasa
- 1 caja de galletas de trigo (*wheat thins*) *Nabisco* de grasa reducida
- 1 caja de Cereal de Fruta *Nutra Twists* de *Kellogg's*

- 1 bolsa de galletas *Chips Ahoy* de *Nabisco*
- 1 caja de cereal *Captain Crunch berries*
- ½ gal. de leche entera
- 1 bolsa de *Mini Oreos*
- 1 paquete de hamburguesas chiquitas de queso *Ore Ida*
- 1 paquete *Croissants Pepperoni Pizza*
- 1 paquete de pizzas envuelta, marca *Red Baron*
- 1 paquete de 6 coca-colas
- 1 bolsa de *Cheetos*
- 1 caja de galletas *Jacks*
- 1 bolsa de papas fritas *Ruffles*
- 2 paquetes de *lunchables* (cajitas de almuerzo)
- 1 paquete de *Pop Tarts* de *Kellogg's*
- 5 barras de dulce

¡LA BOLSA # 1 es su mejor costo y valor nutritivo!
¿CUÁL ESCOGERÁ USTED EN SU PRÓXIMO VIAJE AL IR DE COMPRAS?

Para mayor información acerca de *5 a Day* y como comer saludable por favor póngase en contacto con el Programa de Nutrición Departamento de Salud Pública • Sistema de Servicios Humanos, Condado de San Bernardino • 351 North Mt. View Avenue • San Bernardino, CA 92415-0010 • (909) 387-6320



**Frontier
Nutrition
Project**

Desarrollado por: Todos los artículos fueron comprados en *Top's Market*, Weaverville, CA.
Para más información acerca de el *Frontier Nutrition Project* por favor póngase en contacto con Lisa Preschel-Quinn: (530) 623-1499
Spanish Translation by Fontana Unified School District mv.11/01

